

نفسِ امارہ سے جنگ

مصنف : عبدالغفار پتافی

لائٹ پبلیشرز

یہ چوٹی سی کتاب بہت سی خوبیاں رکھتی ہے

اہل علم اور اہل فکر اس کتاب سے سبق حاصل کر سکتے ہیں،

نفسِ امارہ سے جنگ

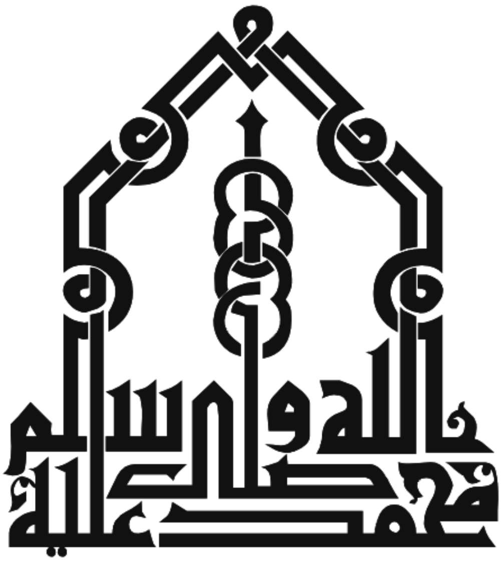


مصنف : عبدالغفار پتافی

لائٹ پبلیشرز

یہ چھوٹی سی کتاب بہت سی خوبیاں رکھتی ہے
اہل علم اور اہل فکر اس کتاب سے سبق حاصل
کر سکتے ہیں،

کتاب کے ممکنہ عنوانات!!!



- نفس کی زنجیریں
- خواہشات کا قیدی
- باطن کی جنگ
- نفس پر فتح
- دل کا سفر
- خاموش مجاہدہ
- اندر کا دشمن
- روح کی آزادی
- خواہش اور حقیقت
- نفس شکن راہ

بسم الله الرحمن الرحیم

صفحہ نمبر 1

انسان کی زندگی کی سب سے بڑی جنگ کسی بیرونی دشمن سے نہیں بلکہ اپنے ہی اندر چھپے ہوئے نفس سے ہے۔ یہی وہ طاقت ہے جو کبھی انسان کو نیکی کی طرف لے جاتی ہے اور کبھی برائی میں دھکیل دیتی ہے۔ اگر کوئی بندہ اپنے نفس پر قابو پا لیتا ہے تو سمجھ لیں کہ اس نے آدھی کامیابی حاصل کر لی۔ نفس کو قابو کرنے کا پہلا اور سب سے اہم طریقہ اللہ تعالیٰ کا ذکر ہے۔ دل جب اللہ کے ذکر سے آباد ہوتا ہے تو شیطانی وسوسے اور خواہشات کمزور پڑ جاتے ہیں۔ قرآنِ کریم میں بھی فرمایا گیا ہے: "یاد رکھو، دلوں کو سکون صرف اللہ کے ذکر سے ملتا ہے۔" اسی وجہ سے پانچ وقت کی نماز کو لازم پکڑنا چاہیے۔ نماز محض ایک رسم نہیں بلکہ ایک تربیت ہے، جو دن میں پانچ بار ہمیں یاد دلاتی ہے کہ ہم دنیا کے غلام نہیں بلکہ اللہ کے بندے ہیں۔ جب انسان سجدے میں جاتا ہے اور اپنے رب کے سامنے جھکتا ہے تو اس کا دل نرم ہوتا ہے، نفس کی ضد ٹوٹتی ہے اور دل میں عاجزی پیدا ہوتی ہے۔ نماز کے ساتھ ساتھ تلاوتِ قرآن بھی دل کو روشنی عطا کرتی ہے اور انسان کو اس کی اصل منزل یعنی آخرت کی یاد دلاتی ہے۔

صفحہ نمبر 2

نفس پر قابو پانے کا دوسرا بڑا ذریعہ روزہ ہے۔ روزہ صرف بھوکا اور پیاسا رہنے کا نام نہیں بلکہ یہ ایک تربیت ہے جو انسان کو برداشت سکھاتی ہے۔ جب کوئی بندہ صبح سے شام تک کھانے پینے اور اپنی خواہشات سے رکا رہتا ہے تو وہ آہستہ آہستہ اپنی اندرونی طاقت کو پہچان لیتا ہے۔ یہی طاقت اسے باقی گناہوں سے بچنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ روزہ انسان کو یہ احساس دلاتا ہے کہ بھوک پیاس سہنے کے باوجود وہ زندہ رہ سکتا ہے، تو پھر وہ اپنی دیگر خواہشات کو بھی قابو میں رکھ سکتا ہے۔ اسی طرح کم کھانا اور حلال روزی کمانا بھی نفس کی سرکشی کو توڑنے میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ زیادہ کھانے والا انسان اکثر سستی، غفلت اور خواہشات کا غلام بن جاتا ہے، جبکہ سادہ کھانا اور میانہ روی انسان کے دل کو نرم اور دماغ کو روشن رکھتی ہے۔ ہمیں یہ سمجھ لینا چاہیے کہ کھانا جینے کے لیے ہے، نہ کہ جینا کھانے کے لیے۔ سیرتِ رسول ﷺ میں بھی یہ بات ملتی ہے کہ آپ ﷺ کبھی شکم سیر نہیں ہوئے اور اکثر کھجور اور پانی پر گزارہ کر لیتے تھے۔ یہی اعتدال نفس کو قابو کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔

صفحہ نمبر 3

نفس پر قابو پانے کا ایک اور مضبوط ذریعہ نیک صحبت ہے۔ انسان جس ماحول میں رہتا ہے وہی اس کے دل و دماغ پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اگر کوئی بندہ نیک لوگوں کی محفل میں بیٹھے گا تو اس کے دل میں نیکی کی خواہش پیدا ہوگی اور اگر برے لوگوں کی صحبت اختیار کرے گا تو رفتہ رفتہ اس کا دل گناہ کی طرف مائل ہوگا۔ اسی لیے بزرگ کہتے ہیں کہ "صحبت صالح تیری قسمت صالح کر دیتی ہے۔" اس کے برعکس بری صحبت انسان کو اندھیروں کی طرف لے جاتی ہے۔ قرآن میں بھی ذکر ہے کہ قیامت کے دن گناہگار سب سے زیادہ پچھتائیں گے کہ کاش ہم نے فلاں کو دوست نہ بنایا ہوتا۔ اس لیے ضروری ہے کہ انسان اپنے دوستوں اور ماحول کو پرکھے۔

نیک صحبت کے ساتھ ساتھ اچھی کتابیں پڑھنا بھی دل کی غذا ہے۔ خاص طور پر قرآنِ پاک اور سیرت النبی ﷺ کا مطالعہ انسان کو یہ سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ دنیا کی اصل حقیقت کیا ہے۔ جب بندہ یہ دیکھتا ہے کہ نبی کریم ﷺ نے اپنی زندگی میں کتنی مشکلات برداشت کیں اور پھر بھی اپنے نفس کو قابو میں رکھا، تو اس کے اندر بھی صبر و برداشت پیدا ہوتا ہے۔

صفحہ نمبر 4

نفس کی تربیت کا ایک اور طریقہ مجاہدہ ہے، یعنی اپنی خواہش کے خلاف چلنا۔ یہ ایک مسلسل جدوجہد ہے جس میں انسان اپنے نفس کو عادت ڈالتا ہے کہ وہ ہمیشہ آسانی کے پیچھے نہ بھاگے۔ مثال کے طور پر اگر دل چاہتا ہے کہ غصے میں کسی پر چڑھ دوڑا جائے تو انسان خود کو روک لے اور صبر اختیار کرے۔ اگر نفس چاہتا ہے کہ فضول گفتگو کی جائے تو وہ جان بوجھ کر خاموشی اختیار کرے۔ اسی طرح اگر دل چاہتا ہے کہ وقت ضائع کیا جائے تو وہ جان بوجھ کر کوئی نیک عمل کرے، جیسے قرآن پڑھنا، نفل نماز پڑھنا یا کسی کی مدد کرنا۔ یہ سب چیزیں انسان کو مضبوط بناتی ہیں اور نفس کی طاقت کو کم کرتی ہیں۔ خدمتِ خلق بھی نفس کی تربیت کا بہترین ذریعہ ہے۔ جب انسان اپنے آرام کو چھوڑ کر دوسروں کے کام آتا ہے تو اس کے اندر عاجزی پیدا ہوتی ہے۔ یتیم کو سہارا دینا، بیمار کی تیمارداری کرنا اور غریب کو کھانا کھلانا یہ سب اعمال دل کو نرم کرتے ہیں اور انسان کو اپنی خواہشات سے اوپر اٹھا دیتے ہیں۔

صفحہ نمبر 5

آخر میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ انسان اللہ تعالیٰ سے دعا کرے۔ اپنی کوشش کے باوجود اصل کامیابی صرف اللہ کی مدد سے ہی ممکن ہے۔ دعا انسان کو عاجزی سکھاتی ہے اور دل میں یہ یقین پیدا کرتی ہے کہ میرے بس میں کچھ نہیں جب تک اللہ مدد نہ کرے۔ انسان کو ہمیشہ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ نفس کبھی بھی کمزور نہیں ہوتا، یہ ہمیشہ نئی صورتوں میں آتا ہے۔ کبھی خواہشات کے ذریعے، کبھی شہرت اور مال کے ذریعے، اور کبھی دنیا کی رنگینیوں کے ذریعے۔ لیکن جو شخص اپنے رب پر بھروسہ کرتا ہے، اس کے ذکر میں وقت گزارتا ہے، نیک صحبت اختیار کرتا ہے اور اپنی خواہشات کو اللہ کی رضا کے لیے قربان کرتا ہے، وہی اصل کامیاب انسان ہے۔ نفس کو قابو کرنا ایک دن کا کام نہیں بلکہ پوری زندگی کا سفر ہے۔ لیکن جو بندہ صبر کرتا ہے اور اللہ کی مدد مانگتا رہتا ہے، اللہ اسے دنیا اور آخرت دونوں میں عزت اور سکون عطا فرماتا ہے۔ یہی وہ کامیابی ہے جس کے بعد کوئی ناکامی باقی نہیں رہتی۔